

日付	朝昼夕 間食	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 総量 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
	夕食	【麺から作る】ほうとう	01015	こむぎ 薄力粉 1等	35	128	2.9	0.5	0.9	26.5	0.0	7	0.2	(0)
			01020	こむぎ 強力粉 1等	35	128	4.1	0.5	0.9	25.1	0.0	6	0.3	(0)
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	10	2	0.3	0.0	0.5	0.6	0.0	0	0.0	0
			06214	にんじん 根 皮むき 生	20	7	0.2	0.0	0.5	1.7	0.0	5	0.0	1
			06134	だいこん 根 皮むき 生	40	7	0.2	0.0	0.5	1.6	0.0	9	0.1	4
			06233	はくさい 結球葉 生	25	4	0.2	0.0	0.3	0.8	0.0	11	0.1	5
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	20	7	0.3	0.0	0.5	1.7	0.0	7	0.1	3
			06084	ごぼう 根 生	15	10	0.3	0.0	0.9	2.3	0.0	7	0.1	0
			06048	西洋かぼちゃ 果実 生	50	46	1.0	0.2	1.8	10.3	0.0	8	0.3	22
			17045	米みそ 淡色辛みそ	8	15	1.0	0.5	0.4	1.8	1.0	8	0.3	(0)
		合計			258	354	10.4	1.8	7.1	72.5	1.0	68	1.5	35
	白	白菜と肉団子の蒸し物	11230	にわとり ひき肉 生	50	93	8.8	6.0	(0.0)	0.0	0.1	4	0.4	1
			04033	絹ごし豆腐	50	31	2.7	1.8	0.5	1.0	0.0	38	0.6	0
			16013	紹興酒	4	5	0.1	Tr	Tr	0.2	0.0	1	0.0	0
			17012	食塩	0.8	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.8	0	Tr	(0)
			06103	しょうが 根茎 生	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0	0.0	0
			02034	じゃがいもでん粉	2.3	8	0.0	0.0	(0.0)	1.9	0.0	0	0.0	0
			06233	はくさい 結球葉 生	50	7	0.4	0.1	0.7	1.6	0.0	22	0.2	10
			17137	ぼん酢しょうゆ 市販品	10	6	0.4	0.0	(0.0)	1.1	0.8	2	0.1	Tr
		合計			169.6	151	12.3	7.8	1.2	5.9	1.6	66	1.3	10
	ブ	ロッコリーのナッツ和え	06263	ブロッコリー 花序 生	40	16	2.2	0.2	2.0	2.6	0.0	20	0.5	56
			05014	くるみ いり	5	34	0.7	3.4	0.4	0.6	0.0	4	0.1	0
			03003	車糖 上白糖	1.5	6	(0.0)	(0)	(0.0)	1.5	0.0	0	Tr	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	(Tr)	0.4	0.7	1	0.1	0
		合計			51	59	3.2	3.7	2.4	5.1	0.7	26	0.7	56
	大	根のツナサラダ	06134	だいこん 根 皮むき 生	70	13	0.3	0.1	0.9	2.9	0.0	16	0.1	8
			10260	まぐろ 缶詰 水煮 フレーク ライト	15	11	2.4	0.1	(0.0)	0.0	0.1	1	0.1	0
			06239	パセリ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	3	0.1	1
			U000009	ケッパー	2		0.0	0.0		0.1	0.2			
			17012	食塩	0.4	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.4	0	Tr	(0)
			03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)
			14028	ぶどう油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			17018	果実酢 りんご酢	13	3	0.0	0.0	(0.0)	0.3	0.0	1	0.0	0
		合計			106.2	67	2.8	4.2	1.0	4.2	0.6	20	0.3	9
	夕	食合計			584.8	630	28.6	17.5	11.7	87.6	3.9	180	3.8	110
	間	食	リンゴの赤いジュレ (皮使用)	07176	りんご 皮つき 生	38	23	0.1	0.1	0.7	6.2	2	0.0	2
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			16017	ブランデー	13	31	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			11198	ぶた ゼラチン	2	7	1.8	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			07156	レモン 果汁 生	3	1	0.0	0.0	Tr	0.3	0.0	0	0.0	2
		合計			56	62	1.8	0.1	0.7	6.4	0.0	2	0.1	4
		間食合計			56	62	1.8	0.1	0.7	6.4	0.0	2	0.1	4
	昼	食	【から揚げ風】大根の揚げ焼き	06134	だいこん 根 皮むき 生	80	14	0.3	0.1	1.0	3.3	18	0.2	9
			17093	顆粒中華だし	0.8	2	0.1	0.0	(0.0)	0.3	0.4	1	0.0	0
			06223	にんにく りん茎 生	1	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0	0.0	0
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0
			02034	じゃがいもでん粉	5	17	0.0	0.0	(0.0)	4.1	0.0	1	0.0	0
			14003	米ぬか油	10	92	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
		合計			99.8	128	0.7	10.1	1.1	8.2	0.8	21	0.3	9
		昼食合計			99.8	128	0.7	10.1	1.1	8.2	0.8	21	0.3	9
	昼	食	【白出汁としょう油】すいとん	06132	だいこん 根 皮つき 生	40	7	0.2	0.0	0.6	1.6	10	0.1	5
			06214	にんじん 根 皮むき 生	40	14	0.3	0.0	1.0	3.5	0.0	10	0.1	2
			06233	はくさい 結球葉 生	50	7	0.4	0.1	0.7	1.6	0.0	22	0.2	10
			06084	ごぼう 根 生	10	7	0.2	0.0	0.6	1.5	0.0	5	0.1	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	20	7	0.3	0.0	0.5	1.7	0.0	7	0.1	3
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	20	4	0.6	0.1	1.0	1.3	0.0	0	0.1	0
			04084	油揚げ 油抜き 生	25	72	4.6	5.9	0.2	Tr	0.0	58	0.6	0
			01020	こむぎ 強力粉 1等	65	237	7.7	1.0	1.8	46.6	0.0	11	0.6	(0)
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	(Tr)	0.5	0.9	2	0.1	0
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	6	6	0.3	0.0	-	1.2	0.6	1	0.0	0
		合計			282.5	366	15.0	7.0	6.2	59.5	2.0	125	1.9	20
	白	菜の中華風ミルクスー	06233	はくさい 結球葉 生	50	7	0.4	0.1	0.7	1.6	0.0	22	0.2	10
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	15	5	0.2	0.0	0.4	1.2	0.0	5	0.0	2
			11183	ぶた ベーコン	17	69	2.2	6.6	(0.0)	0.1	0.3	1	0.1	6
			17093	顆粒中華だし	2.5	5	0.3	0.0	(0.0)	0.9	1.2	2	0.0	0
			13003	普通牛乳	50	34	1.7	1.9	(0.0)	2.4	0.1	55	0.0	1
		合計			134.5	120	4.8	8.7	1.0	6.2	1.6	85	0.3	18
		昼食合計			417	485	19.7	15.7	7.2	65.7	3.6	210	2.2	38
		総 合 計			1157.6	1305	50.9	43.4	20.8	167.9	8.3	413	6.3	161